

## 300mts

### Escalão 1 / Cadetes Masc

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Cruz, Rodrigo Costa	2006	AAC	4:46.69
2	Araujo, Miguel Bernardo	2006	CAC	4:47.38
3	Simões, Filipe Cruz	2006	CNMC	4:49.74
4	Costa, Ricardo Seco	2006	AAC	4:57.94
5	Mendes, Edgar Tavares	2006	AAC	4:58.36
6	Ferreira, João Rafael	2006	FBS	4:59.43
7	Marques, Jose Miguel	2006	CAC	5:07.30
8	Fernandes, Duarte Jose	2006	FBS	5:09.30
9	Santos, Tomas Nolan	2006	FBS	5:10.61
10	Almeida, Guilherme Marques	2007	CNMC	5:15.20
11	Paz, Simão Domingues	2006	CNMC	5:16.49
12	Pereira, Tomas Veiga	2006	FBS	5:21.40
13	Neves, Diogo Cura	2006	CAC	5:29.39
14	Carvalho, Pedro Fernandes	2006	CNMC	5:34.19
15	Francisco, Afonso Jose	2006	CNMC	5:49.61
16	Jesus, David Duarte	2007	FBS	7:35.26
17	Alves, David Miguel	2008	FBS	7:35.47
18	Sousa, Guilherme Simões	2008	FBS	8:10.97

### Escalão 1 / Cadetes Fem

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Aguilar, Marta Andre	2007	FBS	4:58.80
2	Almeida, Mariana Marques	2007	CNMC	5:13.14
3	Diogo, Ines Miranda	2007	Indiv ANC	5:21.92
4	Fernandes, Francisca Santos	2008	CNMC	6:01.24
5	Cruz, Joana Calado	2007	FBS	6:08.28
6	Paraíso, Ana Sofia	2008	FBS	6:18.47
7	Jesus, Raquel Filipa	2008	FBS	6:54.20
8	Soares, Julia Maria	2008	CNMC	7:03.25
9	Fernandes, Laura Silva	2008	CNMC	7:03.26
10	Mano, Leonor Mil-Homens	2007	FBS	7:29.98
11	Batista, Ema Cardoso	2007	CUC	8:00.88
12	Fernandes, Maria Ines	2007	FBS	8:15.24
13	Cruz, Rita Calado	2009	FBS	8:26.41

### Escalão 2 / Não Federados Masc

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Gameiro, Alexandre Miguel	1967	CNAC	7:29.74

2	Braz, Rodrigo Sousa	2010	CNAC	8:25.05
3	Braz, Carlos Morgado	1970	CNAC	8:51.05
4	Lopes, Helder Jose	1982	CNMC	8:51.36
5	Pereira, Jose Marques	1967	CNAC	10:01.01

<b>Escalão 2 / N Fed Fem</b>				

Lugar	Nome	Ano	Clube	Tempo
1	Costa, Tatiana Cruz	1994	Indiv	5:20.58
2	Primo, Sofia Fonseca	2009	CNMC	6:54.36
3	Cancela, Raquel Alexandra	2009	CNMC	8:26.03
4	Silvestre, Mariana Peça	2010	CNMC	8:30.59